

# Programme du Stage

Samedi 19 août au jeudi 24 août 2023



### ***L'ashram du Kriya yoga de Babaji***

*Aujourd'hui l'un des plus beaux ashrams de yoga dans le monde.*

*Situé au sommet d'une montagne, il offre une magnifique vue panoramique des montagnes et de la forêt vierge. Son site de 40 acres comprend un lac privé; il donne accès à des centaines d'acres de forêt et procure une paisible solitude.*



*Bonjour et bienvenue dans mon Cercle d'Enseignements et de rituels sacrés ! Je suis tellement heureuse de vous accueillir dans ce lieu magnifique qu'est l'Ashram Babaji. Cette oasis de paix et d'amour dégage une énergie tellement puissante et positive, qui nous enveloppera tous dès notre arrivée.*

*Notre groupe sera restreint à un maximum de 18 personnes, pour garantir une expérience intime et personnalisée. Nous occuperons tout l'établissement, y compris l'espace extérieur aménagé pour les promenades et la baignade. Et quel meilleur décor que le Mont Orford pour encadrer nos rituels sacrés en plein air ! Pendant votre séjour, vous serez plongé dans une ambiance joyeuse et d'échanges profonds. Vous aurez la possibilité de vous découvrir vous-même et de vous libérer des programmations millénaires qui vous ont empêché d'être qui vous êtes vraiment.*

*Nous vous offrirons des enseignements accompagnés de rituels sacrés soigneusement choisis pour vous soutenir sur votre chemin d'éveil et vous aider à vivre votre vie comme un « Rêveur Éveillé ».*

*Cependant, je tiens à souligner que vous êtes le seul maître de vos décisions et de vos actions. Nous sommes là pour vous guider et vous accompagner, mais c'est vous qui détenez le pouvoir de transformer votre vie. Alors, si vous êtes prêt à vous engager dans cette expérience extraordinaire, laissez-vous baigner dans cette énergie de paix et d'amour qui nous entoure.*

Chambres à 2, 4 ou 6 lits



Terrasse de la salle à manger donnant sur le Mont Orford

L'hébergement comprend des chambres avec 2, 4 et une chambre avec 6 lits simples. Les chambres sont spacieuses et confortables, offrant tout le nécessaire. Les tarifs sont très abordables en comparaison avec d'autres endroits de même beauté. Les hommes et les femmes sont logés dans des chambres séparées, mais des chambres à 2 lits sont disponibles pour les couples, selon le principe du premier arrivé, premier servi. La literie et les serviettes sont fournies, et il y a plusieurs salles de bains, douches et toilettes.

- Nous vous recommandons de maintenir le silence dans les chambres pour respecter les personnes qui souhaitent se reposer, et de profiter du salon pour discuter avant ou après les activités.
- Les chaussures dans l'Ashram ne sont pas autorisées, seules les sandales, les pantoufles ou les chaussures d'intérieur le sont.
- Vous pouvez accéder à la cuisine uniquement lors des repas et des collations.
- Les téléphones portables ne sont pas autorisés dans la salle de cours, la cuisine ou pendant les activités extérieures. Nous vous conseillons de les utiliser au minimum.
- Si vous allez vous baigner seul dans le lac, vous devez en informer un responsable.
- Enfin, veuillez maintenir le silence lorsque vous prenez place dans le cercle d'enseignement,

## DIÈTE EN DOUCEUR



Pendant les 5 jours, Luma demande de suivre une diète allégée afin de faciliter l'élévation de conscience et l'ouverture du cœur et de l'esprit. Eau de source vivante fournie.

Les aliments frais ou périssables ne sont pas autorisés, mais vous pouvez apporter des encas tels que des noix, des fruits secs et des barres santé. Boissons santé, non réfrigérées.

- La diète comprend un petit déjeuner liquide avec de l'eau, du jus, du café, des tisanes ou du thé.
- Le repas de midi est composé d'une salade ou d'un potage accompagné de pain et de fruits.
- Le repas du soir comprend trois services avec une entrée, un plat principal, un dessert, des fruits et des boissons chaudes.
- Les repas sont végétariens, sans lactose et sans gluten.



## Respect et tenue vestimentaire

Nous avons conçu un programme de cinq jours qui remplira vos journées et vos soirées d'une multitude d'activités inspirantes et enrichissantes. Pour que tout le monde puisse profiter pleinement l'expérience, les horaires des enseignements et des activités sont fixes et coordonnés avec les horaires des repas, du lever et du coucher. Nous vous prions donc d'être ponctuel afin de ne pas retarder le début des enseignements et des rituels sacrés. Il est important de noter que certains rituels peuvent être déplacés en fonction des caprices de Mère Nature.



Comme vous le savez, ce stage est d'une nature sacrée, et nous demandons donc à ce que les participants portent une tenue vestimentaire appropriée.

Les femmes sont invitées à porter des jupes longues, mi-longues ou des paréos lors des Cercles sacrés et des rituels, pour honorer la sagesse ancestrale. Les hommes, quant à eux, peuvent porter des pantalons longs, souples et confortables. Pour respecter les lieux, nous vous demandons d'éviter les vêtements trop ajustés, les décolletés et les pantalons courts style shorts ainsi que les costumes de bain deux-pièces de style bikini ou string. Entre les Cercles d'enseignement et les rituels sacrés, les femmes peuvent porter des pantalons légers ou des capris ou pantacourts. (Mi-jambe)

Nous tenons à souligner que cette demande de respect vestimentaire est bénéfique pour tous et contribue à une expérience plus harmonieuse. Le plus important est de concentrer notre attention sur notre cheminement intérieur, plutôt que sur notre apparence. En outre, il est important de noter que le code vestimentaire sombre est exigé dans tous les Ashrams. Nous vous remercions de votre compréhension et de votre collaboration.



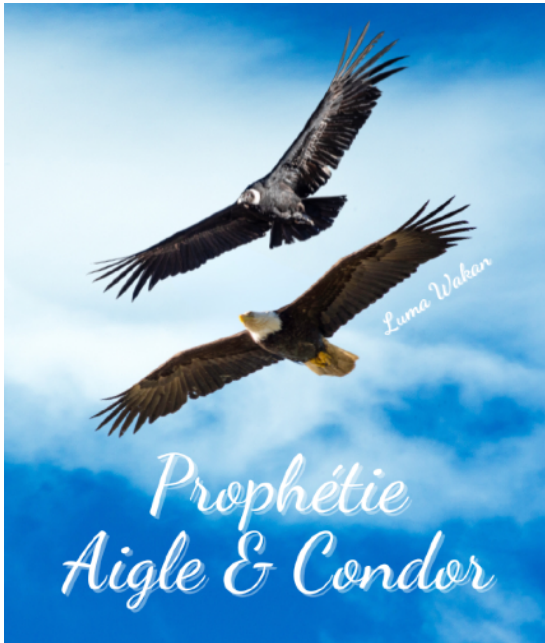
## Vêtements de saison

À la mi-août il fait généralement beau et chaud, entre 18C et 28C. Mais comme nous sommes dans les montagnes, le temps frais peut se présenter à tout moment.

### Prévoir

- Veste chaude,
- Manteau de pluie,
- Pulls chauds et légers
- Chaussures de marche, chaussures intérieures ou autres
- Châle ou poncho pour les rituels sacrés.
- Jupes longues pour les femmes
- Costume de bain, pas de Bikini ou string.





*La prophétie rappelle que les deux groupes proviennent d'une origine commune et doivent intégrer leurs connaissances pour un enrichissement mutuel.*

*Si l'aigle et le condor volent à nouveau ensemble, aile à aile, le monde va retrouver son équilibre.*

*Ni les aigles ni les condors ne peuvent survivre seuls.*

## PRÉPARATION : STAGE LIBERTÉ

La préparation pour votre stage est cruciale pour assurer un déroulement harmonieux et votre intégration optimale. Vous êtes à la recherche de la LIBERTÉ D'ESPRIT ET DU CŒUR, et c'est ce que vous pourrez trouver lors de votre séjour sur cette terre sacrée.

**La préparation spirituelle** implique de vous libérer progressivement des soucis et des obligations de la vie quotidienne, de vous concentrer sur votre voyage intérieur et de vous rappeler que nous sommes beaucoup plus que des esprits individuels. C'est un retour à une connaissance profonde qui a été oubliée pendant des millénaires. Nous vous encourageons à vous donner l'autorisation d'accepter les découvertes positives que vous ferez sur vous-même. Avant de dormir chaque soir, ouvrez votre cœur au Grand Esprit et permettez-lui de vous guider et de vous guérir. Remerciez et dormez en paix.

**La préparation matérielle**, qui comprend une liste fournie, est également importante pour votre confort et pour vivre les rituels sacrés. Vous aurez besoin d'un tambour pour participer aux prières et aux cérémonies de chants sacrés. Vous comprendrez l'importance de la loi de la résonance, qui transmet la vérité depuis la nuit des temps.



Si vous n'avez pas de tambour, vous pouvez en emprunter un à un ami en lui expliquant qu'il reviendra chargé d'une énergie puissante.

*Tambour Sacré*

# Programme

L'horaire de chaque jour est précis, mais peut changer si cela s'avère nécessaire. Nous vous demandons d'arriver quelques minutes avant chaque activité. L'harmonie du groupe en dépend. Merci !

## Les activités proposées lors du stage.

Comme il est impossible de prévoir la température, voici la liste des rituels et des enseignements pour la semaine.

- Enseignements de sagesse et de science quantique à tous les matins de 9:30 à midi incluant la Loi du Temps
- Marche Méditative du matin
- Méditations en soirée, soit autour du feu sacré ou à l'intérieur
- Rituel de purification à la sauge, avec la plume de condor.
- Enseignements des sons canalisés pour l'ouverture du cœur et de l'esprit
- Enseignements et pratiques des prières et des chants (sons) avec le tambour.
- Rituel de guérison dans la caverne de l'ours
- Rituel pour retrouver et augmenter votre clarté d'esprit dans la création d'un Cercle de Pouvoir dans les bois.
- Moments de détentes et de méditations personnelles
- Atelier d'écriture magique... !!!
- Cérémonie du Give Away pour terminer la semaine. IMPORTANT DE LIRE LES PRÉPARATIFS À CET EFFET.

## HORAIRE DU JOUR

- 8:00 : Petit déjeuner liquide
- 8:30 : Marche méditative en forêt, même s'il pleut. Sauf pluie abondante
- 9:00 : Pause pour changer de vêtements et prendre un breuvage.
- 9:30 : Enseignement avec Luma
- 10:45: Pause de 15 minutes
- 11:00: Cercle d'enseignement
- 12:30: Repas du midi
- 13:15: Moment de détente
- 14:00: Activités et rituels selon la température
- 15:40: Pause collation
- 16:00: Retour dans le Cercle Sacré ou activité extérieure
- 17:30: Repos temps libre
- 18:30: Repas du soir
- 20:00: Méditation
- 20:45: Temps libre
- 22:00: Silence dans les chambres et coucher pour ceux qui le souhaitent.

# INSTRUCTIONS

## ARRIVÉE

Samedi 19 août 2023

**Heure: 18:00 pas avant**, car l'Ashram a besoin de temps pour faire le ménage. Un autre groupe quitte l'endroit avant nous. Merci de respecter cette demande et de ne pas vous présenter avant 18:00.

Votre chambre vous sera attribuée selon votre ordre d'arrivée.

### Repas du soir sera servi à 19:30

Repas 3 services inclus.

20:30 : Cercle de bienvenue et d'activation avec Luma

22:30 Silence dans les chambres et repos bien mérité.

Si vous ne pouvez pas dormir, vous pourrez profiter du salon.

## Départ

**Jeudi 24 août aux environs de 16:00**

Si vous avez une personne qui vient vous chercher, merci de leur demander de ne pas se présenter avant 16:00. Pour les personnes devant prendre un bus et un avion, lisez les instructions ci-dessous.

Petit déjeuner et repas du Midi inclus

### Note

En arrivant, vous devez enlever vos chaussures et mettre celles prévues pour l'intérieur. Tous les planchers sont en bois francs vernis et très propres.

**Merci d'attendre dans le salon si le bureau est occupé et que vous devez faire un paiement de dernières minutes.**

Si vous devez payer votre solde, faites-le dès votre arrivée. Prévoyez argent comptant ou carte de débit. Aucun chèque n'est accepté.

### Recette coupe-faim

1.5 litre d'eau de source, fournie sur place

1 cuil. Soupe de sirop d'érable de chez vous

1 petite pincée de poivre de Cayenne de chez vous.

Quelles gouttes de citron, facultatif.

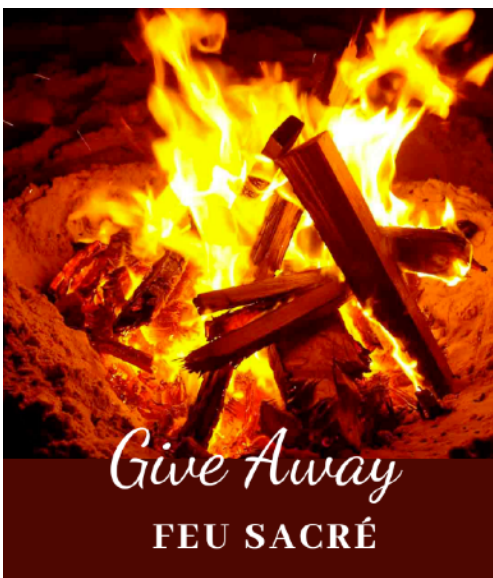
## Préparatifs Essentiels

- Trousse de toilette personnelle
- Médicaments et huiles essentielles si nécessaire
- Vêtements de nuit
- Vêtements sombres pour les cercles sacrés
- Vêtement pour la baignade, maillot une pièce pour les femmes.\*
- Jupe mi-jambe ou longue ou paréo pour femme. \*
- Protection pour la pluie, manteau ou parapluie
- Vêtement plus chaud pour le soir près du feu ou les jours frais
- Pull à manche longue et courte
- Bouteille pour remplir d'eau sur place.\*
- Chaussure d'intérieurs \* Chaussure de marche et sandales
- **Chaise pliante pour l'extérieur.** Si vous pouvez, prenez 2 chaises pour les participants en provenance de l'Europe, Merci !
- Lampe de poche



## Préparatifs pour les rituels

- Tambour amérindien
- Bandeau foncé pour couvrir les yeux complètement
- Châle, grand foulard, ou poncho pour les rituels et cérémonies.\*
- Couverture ou grande serviette de plage, pour le rituel de la caverne de l'ours
- Plumes spirituelles si vous en avez.
- Cristaux ou bijoux sacré, facultatif
- Cahier et stylo pour les notes et l'atelier d'écriture magique
- Instruments de musique si vous êtes musicien et souhaitez animer lors des soirées
- CÉRÉMONIE GIVE AWAY : 1- Cadeau personnel de valeur spirituelle ou personnelle « emballé joliment ». 2- Un objet représentant un passé dont vous souhaitez vous libérer et vivre une guérison et un détachement. En tout 2 objets



## Give Away autour du Feu Sacré

La tradition dit que d'offrir un cadeau personnel lors d'une cérémonie tisse un lien de cœur et d'esprit bienfaisant pour les deux personnes et le groupe.

Ce cadeau ne doit pas être acheté au contraire, vous devez aimer cet objet pour diverses raisons. Plus c'est profond, plus les effets sont bénéfiques.

Le 2e objet qui doit être brûlé ne doit pas être en plastique, ni en métal, ni en caoutchouc. Il représente pour vous un grand détachement et possiblement une guérison. D'autres enseignements vous seront donnés.




# Indications pour se rendre à l'ashram du Kriya Yoga de Babaji ®


Au 196 rang de la Montagne à Saint-Étienne-de-Bolton,  
Québec, Canada, J0E 2E0.


Prévoyez d'arriver par un vol qui vous permettra d'être à l'**aéroport de Montréal avant 15 h 30**. Si vous le souhaitez, vous pouvez arriver un jour ou deux à l'avance en vous organisant pour prendre un hôtel à Montréal et par la suite vous rendre à la Gare d'autocars de Montréal.

## Transport de Montréal

 [De la Gare d'autocars de Montréal](#), vous pouvez prendre un autobus vers Magog, qui est une ville proche de l'ashram. (20 minutes et nous viendrons vous chercher) à la sortie 115 de l'autoroute 10 en face du Couche-Tard.

---

 **Arrivée en avion:** Si vous cherchez une option économique, mais plus longue pour vous rendre à Magog, vous pouvez prendre un autobus STM 15\$ depuis l'aéroport de Montréal jusqu'à la Gare d'autocars de Montréal située au 1717 rue Berri (entrée principale de la gare). De là, vous pouvez acheter un billet pour Magog avec [Limocars](#). Le coût est de 45\$ pour un aller simple et de 77\$ pour un aller-retour. Veuillez noter que le trajet de l'aéroport à la Gare d'autocars jusqu'à Magog dure plus de 2h30 sans compter l'attente.

 **Si vous cherchez la meilleure option de l'aéroport pour arriver à Magog**, vous pouvez réserver un siège dans un autobus de [l'Aéronavette](#) depuis l'aéroport de Montréal. Bien que cela soit un peu plus cher, c'est rapide et pratique. Quelqu'un vous attendra à Magog. Veuillez nous informer de votre heure d'arrivée. Veuillez noter que nous prenons les voyageurs de Magog à partir de 17:30.

Pour réserver, appelez [l'Aéronavette](#) au 1-819-820-5858 ou au 1-855-628-3883, ou visitez leur site web à l'adresse [www.aeronavette.ca](http://www.aeronavette.ca). Aller simple 109\$+ tx / aller-retour 152\$ + tx

**Pour nous aviser de votre heure d'arrivée à Magog, appelez-nous au 1-888-252-9642 (appel gratuit). Nous sommes à environ 20 minutes de Magog et nous irons vous chercher à l'arrivée des autobus. Sortie 115 devant le dépanneur alimentaire Couche-Tard.**

**Vérifiez l'horaire avant de prendre votre vol pour coordonner l'heure du bus en calculant le temps de l'aéroport au centre-ville.**

Le **STAGE LIBERTÉ** commence par un repas servi entre 19h30 et 20 h, et est suivi d'un Cercle d'activation à 20 h 30. **Prévoyez par conséquent d'arriver par un vol qui vous permettra d'être à l'aéroport de Montréal avant 15h30.** Si vous le souhaitez, vous pouvez arriver un jour ou deux à l'avance en vous organisant pour prendre un hôtel à Montréal.

### **Retour vers Montréal :**

Si vous prévoyez quitter immédiatement pour reprendre l'avion après la fin du séminaire, nous vous recommandons de ne pas réserver un vol qui partirait le jeudi soir, mais plutôt de passer la nuit à l'hôtel, près de l'aéroport. Vous trouverez plusieurs hôtels sur internet et ils offrent tous un service de navette jusqu'à l'aéroport.

Il y a également la possibilité que votre vol soit après 22:00, dans ce cas vous aurez le temps de vous rendre pour prendre votre vol. (Vous devez arriver 4h à avant l'heure de votre vol)

Il y a la possibilité de voyager vers Montréal avec une personne du stage si possible ou de reprendre un bus de Magog vers Montréal. Dans ce cas, nous vous conduirons à Magog soit avec une personne du stage ou un membre du personnel.

### **Indications si vous arrivez de Montréal en voiture**

Traversez le pont Champlain. Prenez l'autoroute 10 (autoroute des Cantons de l'Est) jusqu'à la **sortie 100** (environ 55 minutes).

### **Si vous arrivez de Québec : calculé 2h46**

Prenez l'autoroute 20 jusqu'à l'autoroute 10 (autoroute des Cantons de l'Est) jusqu'à la sortie 100 (environ 55 minutes). \_\_\_\_\_

### **De la sortie 100 de l'autoroute 10**

Tournez à droite et roulez cinq kilomètres en direction du village de Saint-Étienne-de-Bolton.

À l'église, gardez la droite à la fourche et prenez le rang de la Montagne pour un 1,20 km.

En haut de la côte, la route pavée deviendra un chemin en gravier, tournez à droite au 196 rang de la Montagne.

Vous apercevrez une grande maison blanc et bleu.

L'entrée est marquée par une arche d'où vous lirez «? Kriya Yoga Ashram de Babaji?».

**Contactez l'Ashram si vous souhaitez que l'on vous récupère à Magog, (pas ailleurs): 1-888-252-9642 - Luma pour urgence seulement: 514-714-1010**